

Präsenzübungen

20. Lesen Sie das Merkblatt „Reisen im Alter“

[http://www.crm.de/senioren/reisen\\_im\\_alter.pdf](http://www.crm.de/senioren/reisen_im_alter.pdf)

Sind diese Vorschläge sinnvoll? Welche besonders?



## **Gesund reisen im Alter**

### **Vorsorge**

Vereinbaren Sie einen Termin für eine reisemedizinische Beratung. Dieser sollte etwa sechs Wochen vor der Abreise stattfinden. Eventuell sind (Auffrisch-) Impfungen bzw. reiserelevante Impfungen notwendig. Für Personen ab 60 Jahren sind eine Gripeschutzimpfung sowie eine Impfung gegen Lungenentzündung zu empfehlen. Nehmen Sie ausreichende Mengen aller Arzneimittel mit, die Sie regelmäßig einnehmen müssen. Für die Mitnahme von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln ist an Grenzkontrollen ggf. ein ärztliches Attest nötig. Ihren Zahnarzt sollten Sie vor dem Urlaub ebenfalls aufsuchen. Für einen Notfall während der Reise können Sie sich ein spezielles Dental-Klebe-Set in der Apotheke besorgen. Damit kann ein Zahndefekt vorübergehend behandelt oder Zahnersatz provisorisch geklebt werden.

### **Chronische Erkrankungen**

Wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden, lassen Sie von Ihrem Arzt ggf. einen Gesundheitsbericht erstellen. Sollten Sie während der Reise ärztliche Hilfe brauchen, liefert dieser dem Arzt am Urlaubsort wichtige Hinweise. Wenn Sie körperlich behindert sind, informieren Sie Ihr Reisebüro und die Fluglinie, welche Hilfe Sie benötigen. Die meisten Reiseveranstalter und Fluggesellschaften haben ein Formblatt für Behinderten-Betreuungshinweise, das Sie ausfüllen und vor dem Abflug dem Bodenpersonal geben sollten.

### **Arzneimittel und Zeitumstellung**

Wenn Sie mehrere Zeitzonen überfliegen, so erfordert die Einnahme von Dauermedikamenten ggf. eine Anpassung. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem für Sie geeigneten Einnahmeschema auf Hin- und Rückreise.

### **Arzneimittel und Sonne**

Die Einnahme bestimmter Arzneimittel kann zu Hautreaktionen führen, wenn Sie sich in der Sonne aufhalten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob ihre Arzneimittel diese Nebenwirkung haben können.

### **Flüssigkeitszufuhr**

Ältere Menschen haben ein reduziertes Durstgefühl. Daher ist es für sie in warmen Ländern besonders wichtig, darauf zu achten, den durch Schwitzen verursachten Flüssigkeits- und Mineralhaushalt auszugleichen. Trinken Sie daher jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser.

### **Gepäcktransport**

Viele Reiseunternehmen, Fluglinien sowie die Deutsche Bahn bieten einen Gepäckservice von Haus zu Haus an. Am besten fragen Sie schon bei der Buchung der Reise nach einem organisierten Gepäcktransport.